

TRAININGSPROGRAMM JO ab JAHRGANG 2000

DEZEMBER 2011

SC HOCHMATT IM FANG

DATUM	ZEIT	ORT	TRAINING	FORM	DAUER	BEGLEITPERSON
Montag, 5. Dezember 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	
Mittwoch, 7. Dezember 2011	18.45 Uhr	IM FANG	SKI/LAUFEN	INTERVALL	1 STD	Carlo
Sonntag, 11. Dezember 2011		RIAZ	WETTKAMPF	STAFFELLAUF		
Montag, 12. Dezember 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	
Mittwoch, 14. Dezember 2011	18.45 Uhr	IM FANG	SKI	INTERVALL	1 STD	Sven
Freitag, 16. Dezember 2011		IM FANG	WETTKAMPF			
Sonntag, 18. Dezember 2011		ALBEUVE	WETTKAMPF			
Montag, 19. Dezember 2011	18.45 Uhr	JAUN	KRAFT	CIRCUIT	1 STD	
Mittwoch, 21. Dezember 2011	18.45 Uhr	IM FANG	SKI	INTERVALL	1 STD	Pascal
WAEREND DER WEIHNACHTSZEIT SPEZIALPROGRAMM						

Sobald als möglich Skittraining